

Медитация: LA159 800318 Наад крия (Meditation: LA159 800318 NAAD KRIYA)

"Ако медитирате върху първичния звук, ще видите невидимото, ще чуете нечуваното и ще почувствате невъзможното."

Йоги Баджан

Активирайте сушумна, пътя на кундалини, извисяващият се дух (cherdi kala).



Поза: Седнете в лесна поза, с изправен гръбнак. Лактите са отпуснати от страни на тялото.

Повдигнете ръцете си така, че да се срещнат пред гърдите на нивото на сърцето, с длани обърнати навън. Съберете пръстите в юмруци и изтеглете палците. Ако не се концентрирате правилно, палците ще се плъзгат.

Дишане: Вдишайте дълбоко и издишайте напълно, докато пеете мантрата.

Мантра: УА ХЕ ГУРУУ (WAA HE GUROO)
6 пъти монотонно.

Първите две повторения са с нисък тон, проектирани от диафрагмата - "мъжки", а вторите четири - с по-висок тон, през носа - "женски".

За правилно произношение и за истинско разбиране на звуковите тънкости, слушайте запис на мантрата.

При всяко повторение на мантрата се концентрирайте върху съответната чакра, като се започне с първата и преминава към шестата във всеки цикъл.

Ако тонът, ритъмът и указанията са изпълнени правилно, тя ще активира сушумна, пътя на кундалини, извисяващият се дух (cherdi kala). Това ще ви даде много интуитивно, фино усещане и разберете, че се впускате в усещания на области, които са извън нас.